

HIGIENE DE MANOS

- A. Lávese las manos frecuentemente y adecuadamente, durante estas epidemias no existe “lavarse las manos demasiado”.
- B. Ponga especial atención en los siguientes momentos...
- i. Después de tocar una superficie común.
 - ii. Antes de comer o preparar comida.
 - iii. Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar.
 - iv. Después de ir al baño o de contacto con animales.
 - v. Antes y después de asistir a un enfermo.
- C. El lavado de manos con agua y jabón es la medida que más elimina coronavirus.
- D. El lavado de manos con agua y jabón debe durar al menos 20 segundos, idealmente 40.
- E. Moje sus manos con agua, cierre la llave, frote sus manos con jabón hasta que haga espuma y de modo que todas las zonas de sus manos sean frotadas (abajo está en imagen, la técnica recomendada por la OMS para personal de salud); seque sus manos al aire o con una toalla; use la toalla para cerrar la llave.
- F. Si no puede usar agua y jabón, use alcohol al 70 % o más y permita el secado al aire. Si sus manos lucen sucias, deben lavarse con agua y jabón.
- G. Toda persona que entre a casa, debe lavarse las manos (vea el punto 1-L).
- H. Vigile que los demás sigan estas recomendaciones.

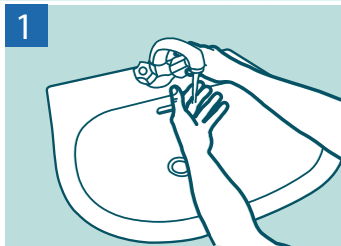




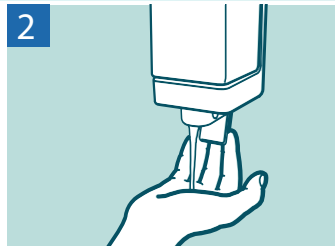
UNITEC ¿Cómo lavarse las manos?



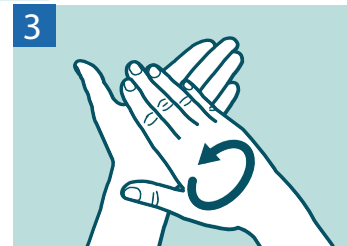
Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



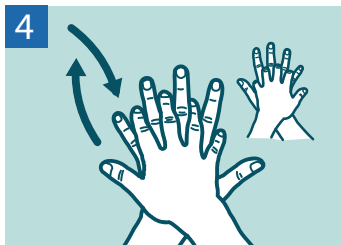
1 Mójese las manos con agua.



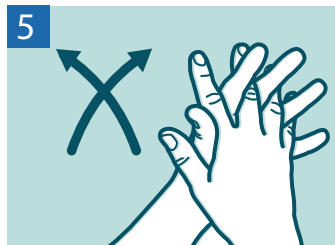
2 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



3 Frótese las palmas de las manos entre sí.



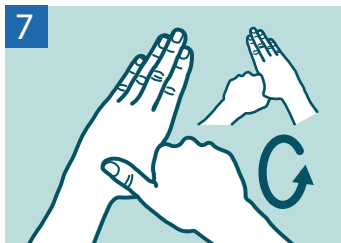
4 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



5 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



6 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



7 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



8 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



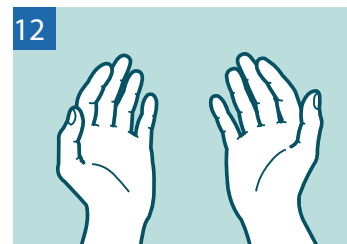
9 Enjuáguese las manos con agua.



10 Séquese con una toalla desechable.



11 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.



12 Sus manos son seguras.